

2019年

9月号

リフレ・すまいる

～網干健康増進センターだより～



姫路市立網干健康増進センター 姫路市網干区網干浜 4番地 1
 電話 :079-272-5601 FAX:079-272-5613 HP:http://www.aboshi-refre.jp
 営業時間 9:00～21:00
 休館日 毎週水曜日(祝日の場合、翌平日)年末年始 12月29日～1月3日

9月のイベント

残暑厳しいこの季節。
 まだまだ気を抜かず、熱中症対策をしましょう…!

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4 休館日	5	6 セットの日	7	8
9	10	11 休館日	12	13	14	15
16	17 グラウンド ゴルフ 月例会	18 休館日	19	20 スタンプ 2倍デー	21	22
23	24	25 休館日	26 風呂の日	27	28	29
30						

健康づくり教室
 特別レッスン!

At Will
 Your Body
 ピラティス
9月8日



バランス
 コーディ
 ネーション
9月5日・19日

★セットの日★
 今月は第1金曜日

9月6日

- グラウンドゴルフ
 - プール
 - トレーニングジム
- ご利用の方は、+100円で
 温浴施設をご利用出来ます!

★スタンプ2倍デー!★
 今月は第3金曜日

9月20日

スタンプカードのポイントが
 2倍!
 ※スタンプ20個で1つの施設を
 1回、半額で使える割引券を
 プレゼント!

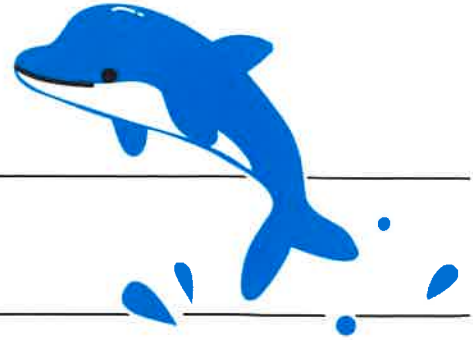
★風呂の日★

9月26日

毎月26日はフロの日!
 温浴施設ご利用の方に
 100円割引券をプレゼント



大人水泳教室



当センターの温水プールは年中快適温度♪
楽しく泳ぎ、習う事が出来ます

昼開催のクラス

申込期間 受付窓口2019年8月19日(月)～9月3日(火)
FAXは8月20日より受付開始

各クラス全10回で9000円!

各教室、定員10名。教室初日に受講料を納入して頂きます。
※参加者が5名以下の場合、中止になります。

クラス名	開催期間	曜日	対象
大人水泳教室 (中級)	9月9日～12月9日 全10回・祝日休講 ◆休講日◆9月16日・23日 10月14日・11月4日	月曜日 11:00～12:00	義務教育修了以上の方対象。 クロールが50M以上泳げて、 背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライが25M泳げる方 ※上記、全ての項目を泳げる方に限ります
大人水泳教室 (バタフライ)	9月10日～11月19日 全10回・祝日休講 ◆休講日◆10月22日	火曜日 11:00～10:00	義務教育修了以上の方対象。 クロールが25M以上泳げる方
大人水泳教室 (平泳ぎ)	9月12日～11月14日 全10回	木曜日 11:00～12:00	義務教育修了以上の方対象。 クロールが25M以上泳げる方
大人水泳教室 (初級)	9月13日～11月15日 全10回	金曜日 11:00～12:00	義務教育修了以上の方対象。 泳げなくても大丈夫です。 クロールと背泳ぎを練習するクラスです

夜開催のクラス

申込期間 受付窓口2019年8月19日(月)～9月3日(火)
FAXは8月20日より受付開始

各クラス全10回で9000円!

各教室、定員10名。教室初日に受講料を納入して頂きます。
※参加者が5名以下の場合、中止になります。

クラス名	開催期間	曜日	対象
大人水泳教室 (中級)	9月10日～11月19日 全10回・祝日休講 ◆休講日◆10月22日	火曜日 19:00～20:00	義務教育修了以上の方対象。 クロールが50M以上泳げて、 背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライが25M泳げる方 ※上記、全ての項目を泳げる方に限ります
大人水泳教室 (初級)	9月12日～11月14日 全10回	木曜日 19:00～20:00	義務教育修了以上の方対象。 泳げなくても大丈夫です。 クロールと背泳ぎを練習するクラスです

申込方法

当センター内や、HPで配布されている専用の申込用紙にご記入頂き、
受付へ持参して頂く、又はFAX(079-272-5613)へ送信してください。

※FAX申込の方は、ご自宅から送信をお願いいたします。

受付完了のFAXを折り返し送信いたします。

※お電話での申込はできません。

